

MOK Nytt

30/1

nr 1 2007

Klubbkväll: tis 19-21.

Kontaktpersoner i klubben

STYRELSEN

Ordf. Paul Schannong 046-25 55 13
V.ordf. Magnus Jonasson 040-49 35 83
Kassör Bengt Jonasson 040-94 96 35
Sekr. Jennica Senneberg 040-91 54 60

LEDAMOT

Britt Bülow 046-25 20 13
Oskar Rubbmark 040-49 14 30

SUPPLEANT

Krister Lindeberg 040-54 72 64
Håkan Grubb 040-29 23 27

UNGDOMS- OCH JUNIOR- KOMMITTÉ

Ulf Mattsson 040-97 73 65
Dan Jensen 040-96 76 47
Katarina Stejre 040-16 42 85

TRÄNINGSKOMMITTÉ

Lisa Elmerfjord 040-54 62 56
Jennica Senneberg 040-91 54 60
Håkan Nilsson 040-44 21 80

TÄVLINGSANMÄLARE

Bertil Kollén 040-46 51 14
Håkan Brost 040-91 81 09
Gert Olsson 040-49 45 66

MOK-NYTT REDAKTION

Lennart Nilsson 040-16 25 69
E-post: lennart.nilsson@lnrb.se



Klubbadress: Malmö OK 2000
Cederströmögatan 6, 212 39 Malmö
Tel: 040-49 52 52. Fax: 040-93 29 47
www.mok.nu e-post: info@mok.nu

Årsmöte

MÅNDAGEN DEN 12 februari 19.00

Malmö OK:s medlemmar kallas till ordinarie årsmöte 2007 måndagen den 12 februari 2007 kl 19.00 på klubblokalen.

Förslag till föredragningslista:

1. Mötets öppnande.
2. Fastställande av föredragningslistan för mötet.
3. Fråga om mötets stadgeenliga utlysande.
4. Val av ordförande för mötet.
5. Val av sekreterare för mötet.
6. Val av två personer att jämte ordförande justera protokollet samt att fungera som eventuella röst räknare.
7. Protokollet från årsmötet 2006.
8. Styrelsens verksamhets- och förvaltningsberättelser.
9. Fastställande av balans- och resultaträkningarna.
10. Revisorernas berättelserna för MOK och MOK's Vänner.
11. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
12. Fastställande av val och beslut fattade vid valmötet den 21 november 2006.

OBS! Mötet inleds med premiering av 2006 års klubbmästare.

13. Styrelsens verksamhetsplan och budget för 2007.
 14. Fastställande av årsavgiften.
 15. Fastställande av reseersättnings storlek.
 16. Fastställande av medlemsförmån 2007 avseende fria startavgifter.
 17. Behandling av ev motioner.
 18. Övriga frågor.
 19. Mötet avslutas.
- Styrelsens verksamhets- och förvaltningsberättelser samt verksamhetsplanen med budget för 2007 kommer att finnas tillgängliga på klubblokalen from onsdagen den 7 februari 2007.

Varmt välkomna
till ett som vi hoppas välbesökt möte!

Styrelsen

Dags att sätta igång vårträningen!

Ungdoms- och Juniorkommittén

Ja, då är det snart dags att dra igång vårens träningar. Vi kör igång på Bulltofta den 15/3. Samling i klubblokalen 1800. Vi kommer att varva teori med praktik i vanlig ordning så kom klädda för utomhusaktivitet. Därefter kommer vi att ha träning varje torsdag på Bulltofta fram tills vi flyttar ut i Bokskogen någon gång i april. När det sker kommer att meddelas antingen via hemsidan eller mail.

Eftersom träningslägret i fjol blev så lyckat planerar vi för ett i år också. Våran förhoppning är att ha lägret samtidigt som MOK's ordinarie träningsläger. Detta skulle innebära att vi blir fler och ju fler vi är desto roligare, eller hur. Det blir någon gång framåt våren, vi återkommer med datum. Nytt för i år är att MOK's vänner kommer att skänka en summa pengar till de ungdomar upp t.o.m 16 år som är flitigast med träning och tävling under året. Detta uppmuntringspris kommer att delas ut på MOK's vänner möte i november.

Poängberäkningen till detta pris går till så här: Ungdomsträning i MOK's regi 2 Poäng (innefattar även teknikträningar anordnade av MOK/OK Kontinent i Bokskogen)

Ungdomscupen	2 Poäng / deltävling
Ungdomsserien	2 Poäng / deltävling
Övriga tävlingar	1 Poäng

Tävlingar som inte räknas:

Sommartävlingar, stafetter, nattorientering, tävlingar där det inte finns passande banor till alla ungdomar (tex vinter cup, advent-OL) samt vanlig löpträning på tisdagar.

Du kan börja samla poäng from den 15/3 på Bulltofta. Det gäller att vara med från början så man inte hamnar på efterkälken.

För övrigt så kommer vi att försöka hålla hemsidan uppdaterad så gott det går.

Om vi möter upp mangrant på Ungdomscup och ungdomsserien så har vi stor chans att visa övriga klubbar att MOK's ungdomar och juniorer är något att räkna med. Men först måste vi träna. Väl mött den 15/3.

Ungdoms- och juniorkommittén.

TRÄNINGSTIDER

Bulltofta

Måndagar 17-21
Torsdagar 18-21
Söndagar 9-12

Bokskogen

Tis- och Torsdagar 18-20
Lör- och Söndagar 10-12

På Bulltofta gäller det inte styrketräning.

Om du vill träna själv på andra tider än på klubbens träningar har medlemmar i Malmö OK möjlighet att duscha gratis på vidstående tider och platser. I Bokskogen har vi dessutom möjlighet att styrketräna gratis. Bara ta med medlemskortet och träna!

Vintercupen 2007

4/2	Malmö OK	Bokskogen södra delen
11/2	Eslövs FK	N. Rörum-Färingtofta
18/2	Lunds OK	Bosarp Lägergård, Åshult Bosarpassjön
25/2	Malmö OK	Frostavallen

Vägvisning, uppgift om TC mm kommer att anges på klubbarnas hemsidor.

Weben först med senaste nyheterna!

Problem med hälen?

Haglunds syndrom – en vanlig orsak till smärta i bakre häloområdet.

Jag, Harry Hattara, skriver detta därför att jag trott att min hälskada har varit unik för mig men insett att det finns fler som har samma skada. Jag skriver detta också för att andra skall uppmärksamma denna risk och göra motåtgärder innan skadan utvecklas för långt. Den gör ont i hälen precis där hälkappan ligger mot hälen. Min skada började 1989 så jag har haft lång tid att lära mig om den och mina erfarenheter kan kanske vara till stöd för andra som råkar ut för den. För den som vill lära sig mer kan jag rekommendera att man söker på Internet på sökordet Haglunds Syndrome eller liknande. En del av nedanstående citerad text är hämtad från internet, det mesta från orienterare på www.alternativet.nu som har varit det mest informativa med en hel del kloka inlägg. Nedan har jag infogat mina kommentarer från mina egna 17 år långa erfarenheter med Haglunds syndrom.

Vet du vad Haglunds syndrom är?

Varje forskare skulle gärna vilja ha en sjukdom eller ett syndrom uppkallat efter sig. Syndrom är en beteckning på flera sammanhängande symtom. Haglunds syndrom är uppkallat efter den förste svenske ortopediprofessorn Patrik Haglund som levde 1870-1937. Syndromet är en vanlig orsak till smärta i bakre häloområdet. Det består av en yttlig icke förkalkad slem säcksinflammation (bursit) i anslutning till akillessenan, en smärtande mjukvävnadsvullnad vid senans fäste och slem säcksinflammation bakom hälbenet (calcaneus). Syndromet hittas bl a hos idrottsmän som har speciella skor som vid golf och ishockey men också hos kvinnor som använder högklackade skor (pumps). Syndromet orsakas av kompression av akillessenan. Kirurgisk behandling har gett varierande resultat och många förespråkar konservativ behandling, självfallet inkluderande användande av skor som inte trycker på akillessenan. Källa: Medical Link

Min kommentar: Mina problem började i samband med en femdagarsorientering i Finland. Kombinationen nya hårda skor, flerdagarsstävling och kanske även sommarvärme verkar vara riskfaktorer.

”Hade samma problem efter jag hade köpt ett par VJ intergrator. Så det blev till att försöka avlasta hälen på något vis. Så jag köpte ett par VJ Sarva och la in en skursvamp mellan hällen och hälkappan (Skursvampen fick ett håll i mitten och den hårda biten togs bort). Sen sprang jag så hela våren, ca 3 månader eller nåt (Tills det blev bättre och inte gjorde ont). Då tog jag av skursvampen och sprang vanligt i den ett tag. När även det kändes bra, så skaffade jag mig ett par VJ Panther och har sen dess inte känt av problemet. Det blev ju dyrt... men värt varenda öre.”

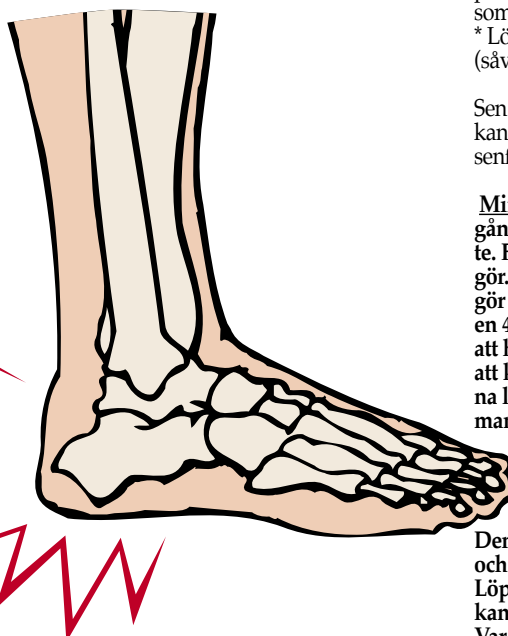
Min kommentar: Jag har försökt att lägga skumgummi mellan hälen och hälkappan men det gick inte så bra eftersom det blev trångt och tryckte på hälen. Jag tyckte också att det var svårt att veta var hälet skulle vara eftersom det var svårt att lokalisera exakt var det gjorde ont. Det kan vara bra att ändra höjden på hälkappan så att man inte har tryck på samma ställe hela tiden. Man kan t.ex. prova att lägga in en formgjuten iläggssula vilket gör att hälen kommer högre upp och kontakten mellan hälen och hälkappan kommer längre ner på hälen. Jag har även provat att göra en formgjuten plastkåpa över hälen. Den var av hård plast och fungerade inte bra, bland annat fick jag skavsår av den och en kant som skar in och en annan kant som ligger under hälen som jag var rädd skulle ge andra problem.

”Jag har gjort ett stort misstag och det var att ta kortisonsprutor vid två tillfällen. Nu efteråt har

jag förstått att kortison är katabolt, dvs att det bryter ned fettvävnaden i hälen vilket är illa. Mina hälkuddar är alltså väldigt tunna. Har provat allt från sulor, laser, inflammationsdämpande och bra skor men inget verkar hjälpa.”

Min kommentar: En behandling som har övervägts är att ta kortisonsprutor. Som tur är har jag inte gjort det.

”Jag har haft / har sådana problem i båda mina fötter, dvs hälar. I ena foten fick jag lokalbedövning och avmejsling och det har varit bra i ett par år men inte mera, nu gör det ont igen. I den andra foten fick jag en helt annan sorts operation, jag tror den kallades Keck-Mayo el. ngt. liknande. (Jag hade ”Haglunds syndrom” kallades det även av vissa.) Det gick ut på att öppna till hela hälen från utsidan, såga av hälbenet på två ställen och sedan sätta ihop det igen. Inget pill i senområdet, bra! Hela foten blev då lite kortare och utväxlingen lite, lite



sämre vid fränskjut men just detta är ej märkbart för min del. Den foten har blivit mycket bra! Helt besvärsfri och ingen som helst onormal stötömheter som med andra föten. Jag bor i Malmö och operationen utfördes på MAS, Malmö allmänna sjukhus. Tack för mig, Hans.”

Min kommentar: Jag har opererats två gånger, dels 1996 på Karolinska Sjukhuset av Anders Valentin och på Sofiahemmet i Stockholm 2006 av Göran Yllner. Den första operationen bestod i att minska ner på slem säckarna som ligger mellan hälbenet och hälsenan. Den operationen blev inte bra. 10 år senare fick jag en andra operation som bestod i att ta bort slem säckarna och brosk som har bildats i området samt att mejsla av benutväxt på hälbenet. Därmed har hälsenan fått en fri passage. Eftersom jag har nyligen gjort operationen vet jag ännu inte hur bra jag blir.

Malin: ”Sluta genast upp med voltaren, det hjälper föga mot problem med hälsenor, Voltaren hjälper föga för senor. Det biter bättre på muskler. men är däremot lömskt smärtstillande så att man luras tro att man är bra och utsätter redan slitna senor för felaktig belastning.

Min kommentar: Jag har använt Voltaren utan någon märkbar förbättring. Jag har även använt Orudis Retard som hjälper bra någon dag men

som inte hjälper efter det. Mitt intryck är att man inte känner någonting och förvärrar skadan. Den dag man slutar med tableterna blir det dubbelt värre. Värmande salvor tror jag inte på då skadan inte sitter ytligt, utan långt inne i hälen.

” Saker att testa:

*Massage och akupunktur.

*Excentrisk träning (tåhävningar) i massor.

*Stretching (om det inte gör ont eller blir värre, var mycket observant).

*Ortopediska sulor.

*Avlastning, träskor / tofflor, sönderklippta skor eller hälinlägg.

*Hälkilar.

*Joint heat cream / aloe vera juice (hjälpes endast på tillstånd som inflammerade hälsenor).

*Alternativ träning (om inte annat så för att ha mental energi till rehab-träningen)

*För dagbok. Smärthantering. Dvs gör en bedömning från 1-10 hur ont det gör och vad observant på vilken träning / övningar som funkar, och vad som inte funkar.

*Löpträning är ok. Dock max 2-3km var 3:e dag (såvida man inte får mer ont av det).

Sen kommer det roliga: Var beredd på att det kan ta 6-12 månader innan en inflammation i ett senfäste blir bra.”

Min kommentar: Sjukgymnastik: Jag tränar en gång i veckan på gym i skadeförebyggande syfte. För denna skada finns två övningar som jag gör. Dels stående med ca 10 kg vikt på axlarna gör jag omvända tåhävningar med framfoten på en 4-5 cm hög planka. Slutpositionen är således att hälen ligger 4 – 5 cm lägre än framfoten och att knäna är lätt böjda så att knäna och tåspetsarna ligger i samma siktlinje. Rätt utförd känner man hur benutväxten hoppar ur sin håla som den har grävt ner sig i och medger hälsenan att röra sig. Övningen görs 20 repetitioner x 3 gånger (d.v.s totalt 60) med någon minuts vila mellan varje 20 set.

Den andra övningen är tåhävningar men sittande och med ca 20 kg vikt på knäna lika många ggr. Löpträning: Lätt träning och att bygga upp styrkan verkar vara ett bra sätt att bli kvitt skadan. Var observant på vilken träning som fungerar: Jag hittade en träningsrunda som var mer skonsam än andra. Den har långa partier på mjukt underlag (mossa) och har mängder med småkupering som gör musklerna och hälsenan starkare. Under många år hade jag inte ont när jag sprang, men det kom dagen efter. Sedan kändes det bra två dagar efter träningen vilket gjorde att jag kunde träna varannan dag. Jag har även provat att vila sex månader men det hjälpte inte, skadan kommer successivt tillbaka och blir bara ondare ju bättre formen är. Den bästa rehabiliteringen är förståndig träning och lämpliga skor, enbart vila hjälper inte. Innan skadan gått för långt kan man faktiskt bli bra genom försiktig träning. Minska ner till 30 min löpning. Ett tag trodde jag att det skulle bli bättre om jag spelade golf istället för sprang. Det visade sig vara fel, golf orsakade mer problem än att lätt löpning. Det har också bekräftats när jag tittar på Internet att skadan förekommer i sporter där man har hårda skor som golf och ishockey. Förmodligen beror detta på att löpningen varar 30 min, golf varar 4,5 timmar.

”Vad som orsakade detta, och vad jag får ont av fortfarande, är just skor med alltför aggressiv hälkappa. Med aggressiv hälkappa menar jag att den lutar för mycket mot hälen så att den trycker onödigt mycket”.

Min kommentar: Jag har under årens lopp

Fortsättning från artikeln på föregående sida

provat många olika skor. Bland annat sprang jag några år med lätta och tunna stövlar för att det inte skulle vara någon hård hälkappa som trycker på ett begränsat område utan trycket är jämt fördelat över ett större område. Problemet är att stövlarna trots allt är tyngre och gör att knäna får en större påfrestning.

Jag har dessutom använt skor med högt skaft för att fördela trycket på en större yta.

De senaste åren har jag sprungit med Nike löparskor som var ordentligt vadderat i hälkappan. Ett annat knep som jag använt är att göra hälkappan mjukare genom att såga ett horisontellt snitt på bakkappan och dra loss den förstyvande plastbit som finns inne i hälkappan. Man får dock risk för att hälen är helt oskyddad genom ett hål i bakkappan.

"Vilka skor är det som är boven i detta drama och vilka skall undvikas? Min erfarenhet är att VJ Integrator (å även Twister) är nästintill usla i detta avseende. Dels lutar hälkappan för mycket och

dels är det ett konstigt veck (söm) i höjd med mitt hälsenefäste. Men se åxå upp med trånga skor, det var så mina besvär började."

"Jag har också en sån knöl. Min lösning är att köra med lite rymligare skor och tjockare löparstrumpor med vaddering på häl och tå. Bla Thorlo och Segervaror har såna strumpor."

Min kommentar: Jag har använt benskylld från Westervesa, Finland som har hjälpt. De har en utformning som går ner och täcker från vaden hela vägen ner under hälen. Det är ett ganska tunt materiel, så jag är förvånad att även det lilla tycks hjälpa. Tyvärr har jag köpt dom i Finland och har inte sett att de säljs i Sverige. Jag kommer även att prova vadderade strumpor, det kan vara ett bra tips.

Tag gärna kontakt med mig för en mera utförlig beskrivning om du har problem med Haglunds syndrom.

Harry Hattara

TRÄNINGAR Våren 2007

Tisdagar:

Kl. 18.00 Löpträning från klubblokalen med olika intensiteter och ledare.

Onsdagar:

Kl. 19.00 Gymnastik Parkskolan.
Ledare Lena Wikénus.

Torsdagar:

Teknikträningar Bokskogen börjar i mars månad. Se träningsprogram på vår hemsida!
Vi planerar för det årliga träningslägret under för-sommaren, men det är i skrivande stund ej spikat.

Glöm ej att månadens bana och naturpasset finns de flesta månaderna, ej maj och juni, i Bokskogen!

Väl mött träningskommittén!

Nu blir vi konkurrenter...

Efter många och roliga år i Malmö OKs färger, är det nu dags för oss att dra på den rödblåa HSOK-dressen. Vi bor ett stenkast från klubbstugan och planerar att förbli Hel-singborgsbor, så det känns som ett naturligt steg. Det var dock inget lätt beslut, då vi har stortrivts i Malmö. Nu har vi ju inte flyttat till vägs ände, utan vi kommer säkert att stöta på varandra på tävlingarna. Tack för de här åren. Vi ses i skogen!

Linda, Mats & Ebba

Bästa MOK:are 2006

Sverigelistan baserar sig på resultat ett år tillbaka i tiden rullande. Bästa MOK:are blir de som ligger först vid årets slut.

Herrar 2006

Plac	Namn	Snittpoäng	Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Magnus Jonasson	28.11	10.	Lars Johansson	59.51
2.	Ulf Mattsson	35.47	11.	Håkan Brost	59.55
3.	Arne Gustavsson	35.89	12.	Paul Schannong	60.86
4.	Håkan Nilsson	36.62	13.	Gert Olsson	62.51
5.	Per Jensen	43.2	14.	Mats Håkansson	64.29
6.	Hans Lindin	50.09	15.	Lennart Nilsson	75.66
7.	Dan Jensen	53.25	16.	Bo Bülow	84.22
8.	Roland Dahlman	54.12	17.	Kaare Hansson	89.27
9.	Håkan Grubb	55.1			

Damer 2006

Plac	Namn	Snittpoäng
1.	Berit Schannong	43.11
2.	Carolina Landin	53.87
3.	Kristina Landgren	67.61
4.	Britt Bülow	74.09
5.	Gunnel Nilsson	89.92

Ungdomar

För DH-16 gäller det att samla så många poäng som möjligt på u-serier och u-cuper.

H-16 Slutresultat 2006

1. Oskar Jensen Sondén	272	6. Emil Persson	6
2. Shane Mattsson	93	7. Märten Svenberg	5
3. Kevin Mattsson	25	7. Erik Landin-Grubb	5
3. Oscar Hinton	25	7. Hjalmar Wihlborg	5
5. Kevin Melin	10		

D-16 Slutresultat 2006

1. Matilda Jeppsson	35	5. Lisa Landin-Grubb	10
2. Anna Elmstahl	30	6. Johanna Jeppsson	10
3. Lovisa Wihlborg	24	7. Maria Bergman	5
4. Veronika Mossum	11	7. Sofia Jeppsson	5

MOK:s vänners UPPMUNTRINGSPRIS!

MOK:s vänner har beslutat dela ut två pris. Priset skall vara en uppmuntran till den flicka och den pojke under 16 år som deltagit flest gånger på såväl träning som tävling i orientering under året (räknat nov - nov).

Priset skall vara 1000 kronor till respektive mot-tagare. Pristagare kommer att utses i samråd med ungdomskommittén. Priset kommer att delas ut på MOK:s vänners årsdragning/julfest med början år 2007.

Vårens Tävlingar

2/3 Pan-Kristianstad	Natt	5/4 Hästveda OK	Natt	21/4 Kompassen/	Medel
3/3 Pan-Kristianstad	Stafett	7/4 Hästveda OK	Lång	22/4 Örkelljunga	Lång
4/3 Pan-Kristianstad	Lång	8/4 OK Torfinn	Medel	28/4 FK Åsen	Lång
18/3 Frosta OK	Lång	9/4 OK Torfinn	Lång	29/4 OK Gyngge	Medel
25/3 Ringsjö OK	Lång	14/4 FK Göingarna	Lång	30/4 Tockarps IK	Lång
31/3 Lunds OK	Medel	15/4 FK Göingarna	Lång		
1/4 Lunds OK	Lång				

PAN-Mixen

Dags att anmäla sig till PAN-Mixen lördagen den 3 mars 2007.

Anmäl dig senast den 20 februari till Gert Olsson via lista på klubblokalen eller E-post: birgitogert.olsson@telia.com eller ring tel. 040-49 45 66.

Att kunna anmäla sig till tävlingar.

Anmälningspärmen på klubben är slopad. Men alla skall fortfarande ha möjlighet att kunna anmäla sig till tävlingar. Du, som av någon anledning inte själv kan anmäla dig, kontakta någon av tävlingsanmä-larna.

Dessa är:

Bertil Kollén tfn 040-465114, 0707-913309

Gert Olsson 040-494566

Håkan Brost 040-918109

Läs även "Anmälningsrutiner via internet" på MOK:s hemsida

Tävlingsanmälnarna

Jubilarer

Datum	Namn	Jubelår	Årtal
03-02	Maria Edenbrandt	20	1987
03-05	Michael Danhall	50	1957
03-06	Frida Malmberg	10	1997
03-09	Anders Åkesson	50	1957
03-21	Gösta Cederberg	80	1927

NÄSTA

MOK-Nytt

Utkommer den 27 mars 2007.

Lämna text och bilder
senast den 13 mars 2007.

Observera!!!

Ni behöver inte vänta tills dess.